



LIFESPAN

METODO INTEGRATIVO RESET

# MASTER DETOX Y BIENESTAR

Estadía

---

DEPURACIÓN y  
DESINTOXICACION INTENSA: 7 días  
PURIFICACIÓN PROFUNDA: 14 días



HOTEL TERMAS  
VICTORIA  
WELLNESS SPA

## Objetivos



Desintoxicar el cuerpo, mediante una purificación profunda de toxinas acumuladas en hígado y sistema digestivo debido a los hábitos alimenticios cotidianos y a agentes contaminantes externos.



Determinar el nivel de estrés oxidativo en el organismo a fin de tomar medidas preventivas para una longevidad exitosa.



Aprender nuevos hábitos de alimentación saludable para poder reequilibrar la microbiota Intestinal de manera natural.

## Recomendado para:



Con hábitos inadecuados como el consumo excesivo de café, bebidas con alcohol, tabaco, medicamentos y/o mala alimentación, y que deseen depurar y desintoxicar su organismo.



Sometidas a altos niveles de estrés y/o contaminación ambiental.



Que padecen alguna enfermedad metabólica preexistente y deseen complementar a sus terapias médicas los beneficios de una depuración y desintoxicación profunda de sus órganos.

## Metodología



A través de la supervisión y asesoría constante de nuestro equipo médico y terapeutas, diseñamos sobre las bases de nuestro Método Integrativo RESET, un programa que le permita activar al máximo los mecanismos naturales de depuración de órganos como hígado, riñón, intestino, piel y pulmón para alcanzar un verdadero estado de purificación y desinflamación integral.



Examinamos su estilo de vida y medimos el nivel de estrés oxidativo de su metabolismo por medio de análisis específicos bioquímicos y de tecnología de Bioimpedancia para identificar cuáles son los órganos que más necesitan ser activados naturalmente para una purificación profunda.



Cada ser humano es único y un adecuado equilibrio de la Microbiota Intestinal con el Metabolismo Interno, son el mejor reflejo de un Bienestar Integral. Por eso la alimentación personalizada es crucial para mantener ese equilibrio y pueda minimizar de forma preventiva las enfermedades inflamatorias intestinales y/o aquellas enfermedades que posean como etiología un aumento del estrés oxidativo de nuestro organismo.



Terapias naturales, tratamientos médicos avanzados y suplementación adecuada, enfocado en la eliminación de toxinas y en el refuerzo de los mecanismos naturales de depuración de los órganos principales.



Ejercicio físico con entrenamiento individual personalizado y sesiones grupales para lograr poner en funcionamiento los mecanismos naturales de depuración de los órganos a través del movimiento.



Actividades de Medicina Integrativa y Longevidad llevadas a cabo por medio de charlas y talleres que se brindan a diario en nuestra "Academia LIFESPAN", las cuales permiten el aprendizaje de nuevos hábitos de vida saludables para lograr mantener esa purificación lograda para cuando regrese a su actividad cotidiana.

# Contenido del programa

DURACIÓN	7 días DEPURACIÓN y DESINTOXICACIÓN	14 días PURIFICACIÓN
<b>SERVICIOS MÉDICOS</b>		
Reconocimiento de salud inicial	1	1
Consulta Acompañamiento Wellness	7	14
Análisis Laboratorio (inicial y final)	1	1
Análisis Bioimpedancia estado de órganos y sistemas	1	2
Consulta Medicina Integrativa y estética al iniciar	1	1
Consulta Medicina Integrativa al finalizar	1	1
Plan de Salud Personalizado	1	1
<b>TERAPIAS MÉDICAS DETOXIFICANTES</b>		
Sesión de Ozonoterapia endovenosa	1	2
Sesión de Limpieza Colónica Natural	1	2
Sesión de Limpieza Hepática Natural		1
<b>NUTRICIÓN SALUDABLE</b>		
Estudio de Antropometría (con tecnología InBody 770)	2	3
Plan de alimentación personalizado	1	1
Probióticos diarios	1	1
Seguimiento nutricional durante la estancia	1	2
<b>MEDITACION EN MOVIMIENTO</b>		
Sesión de Yoga	1	2
Sesión de Tai - Chi chuan	1	1

## Contenido del programa

DURACIÓN	7 días DEPURACIÓN Y DESINTOXICACIÓN	14 días PURIFICACIÓN
----------	--	-------------------------

### WELLNESS SPA

Masaje RESET	1	2
Masaje Drenaje Linfático	1	2
Masaje Detox Premium	1	1
Sesión de Presoterapia	1	1
Sesión de Estimulación Sistema Inmune	2	3

(Terapia para activar la Hormesis Mitocondrial, con circuito hidroterapia, sauna seco, sauna húmedo, ducha fría.)

### CUERPO Y MENTE

Sesión grupal de disciplina cuerpo y mente con experto holístico

Sesión Meditación Zen	1	1
Terapia Shinrin Yoku	1	1

(Terapia de baño de bosque Forest Bathing Therapy)

### BIOESTIMULACION FÍSICA

Valoración funcional y acondicionamiento psico-físico con entrenador personal

Sesión de entrenamiento personal y grupal pudiendo incluir algunas de las siguientes disciplinas:

Trekking senderismo	3	6
Entrenamiento físico personal y grupal	5	10
Clases de Baile	2	4

### ACADEMIA LIFESPAN

Acceso a charlas educativas de bienestar, medicina integrativa y longevidad. Clases de cocina saludable.